GROUPE
VIDYMED
URGENCES



CYSTITE RÉCIDIVANTE

GROUPE
VIDYMED

swiss olympic | Medical Center

Qu'est-ce que c'est ?

La cystite récidivante est un phénomène essentiellement féminin.
Il s'agit d'une infection de la vessie qui se manifeste par des brûlures lors de la miction, une gêne, une envie impérieuse et des urines troubles.
Elle se développe lorsque des germes intestinaux colonisent le vagin, puis pénètrent dans l'urètre et enfin dans la vessie.

On parle de cystite récidivante lorsque le nombre d'infection dépasse 3 épisodes par an.

Conseils à suivre pour éviter les récidives

- Boire 1 à 2 litres d'eau par jour, de façon fractionnée
- Se nettoyer d'avant en arrière lorsque vous allez aux toilettes
- Uriner avant et après un rapport sexuel et faire une toilette intime après le rapport
- Porter des sous-vêtements en coton et amples
- Ne jamais se retenir d'aller aux toilettes (uriner toutes les 2h en moyenne), uriner jusqu'au bout (éventuellement pressez votre bas-ventre avec la main au niveau de la vessie pour la vider complètement)
- Éviter de prendre des bains moussants prolongés, faites votre toilette intime à l'eau, ou avec du savon liquide très dilué
- Éviter les méthodes de contraception par spermicide car elles modifient l'environnement microbien local et favorisent une colonisation des germes
- Un contrôle gynécologique est recommandé en cas de cystites à répétition

Si malheureusement le suivi de ces conseils ne suffit pas, parlez-en à votre médecin qui pourra vous proposer un traitement à long terme destiné à prévenir les récidives.

Nos Centres d'urgences

Vidy	La Source	Épalinges
021 622 88 88	021 641 25 25	021 525 80 00